

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

Nachhaltiger Umgang mit sich selbst – Strategien zur Stressbewältigung

Projektbeschreibung:

Zielgruppe: 10./11./12.

Wird dir manchmal alles zu viel? Fühlst du dich häufig gestresst, müde und/oder überfordert? Hast du das Gefühl all den Erwartungen nicht gerecht werden zu können?

In diesem Projekt wollen wir erforschen, welche Situationen im Alltag Stress auslösen und wie wir nachhaltig mit unseren eigenen Ressourcen umgehen können.

Neben einer theoretischen Beschäftigung mit dem Thema Stress, werden wir verschiedene Methoden zur Stressbewältigung auch praktisch erproben. Dazu zählen beispielsweise

- autogenes Training und progressive Muskelentspannung
- Yoga und Meditation
- Traumreisen

3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN



Projektleitung:

Frau Feldmann, Frau Reuter

„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen.“

Astrid Lindgren